



www.frans-hilft.de

Herausgeber:
Frankfurter Netzwerk für Suizidprävention (FRANS)
c/o Gesundheitsamt Frankfurt am Main
Abteilung Psychische Gesundheit
suizidpraevention@stadt-frankfurt.de
© 2024 FRANS, alle Rechte vorbehalten

Warnsignale

- ♦ Konkrete Suizidpläne oder Vorbereitung suizidaler Handlungen
- ♦ Offene/verdeckte Ankündigung von Suizidgedanken:
 - z. B. das Äußern des Wunsches nach Ruhe/Pause/Unterbrechung:
„Ich möchte, dass das alles aufhört“
„Manchmal möchte ich nur noch schlafen“
„Ich will einfach Ruhe haben“
- ♦ Verabschiedung von Menschen, Schreiben von Abschiedsbriefen, Verschenken von Wertgegenständen, Regelung letzter Dinge
- ♦ Gleichgültigkeit gegenüber der eigenen Gesundheit:
 - z. B. Vernachlässigung bei der Einnahme von Medikamenten, Missbrauch von Alkohol/Drogen/Tabletten, riskantes Verhalten im Straßenverkehr, Risiko-Sportarten
- ♦ Reduktion oder Abbruch der Nahrungsaufnahme
- ♦ Plötzliche Stimmungsaufhellung nach einer schweren Krise bzw. plötzliches Verschwinden von Verzweiflung und Unruhe (hat ein Mensch einmal den Entschluss gefasst, sich zu töten, wirkt er oft entlastet, ruhig und gelöst; trügerische „Ruhe vor dem Sturm“)
- ♦ Rückzug von Aktivitäten oder Abbruch von Kontakten
- ♦ Große Hoffnungslosigkeit, Sinnkrise

Risikofaktoren

- ♦ Vorangegangene Suizidversuche
- ♦ Psychische Erkrankungen (insbesondere Depression, Sucht, Schizophrenie)
- ♦ Belastende Lebensereignisse (z.B. Arbeitsplatzverlust, finanzielle Krisen, Trennung)
- ♦ Chronische Schmerzen, körperliche Erkrankungen
- ♦ Suizide in der Familiengeschichte
- ♦ Gefühl der Isolation/fehlende soziale Unterstützung
- ♦ Männliches Geschlecht
- ♦ Höheres Lebensalter

Mythen

„Wenn ich jemanden auf Suizidgedanken anspreche, bringe ich sie/ihn womöglich erst auf die Idee, und die Wahrscheinlichkeit der Umsetzung erhöht sich.“

Im Gegenteil: Darüber zu sprechen ist wichtig. Es vermittelt der/dem Betroffenen das Gefühl, in ihrem/seinem Leiden ernst genommen zu werden, und es kann dabei helfen, sich besser zu fühlen und sich professionelle Hilfe zu suchen.

„Wer von Suizid spricht, tut es nicht.“

Direkte oder indirekte Ankündigungen von Selbsttötung kommen in den meisten Fällen im Vorfeld von suizidalen Handlungen vor. Deswegen: Hinhören, wahrnehmen, Hilfe suchen! Andeutungen und Äußerungen von Selbsttötungsgedanken sollten immer ernst genommen werden.

„Ein Suizidversuch ist nur Erpressung.“

Jeder Suizidversuch ist ein Hilferuf. Die Wahrscheinlichkeit für weitere Suizidversuche ist deutlich erhöht, ebenso wie das Risiko für eine tödlich endende Suizidhandlung.

„Wenn jemand aus freien Stücken aus dem Leben scheiden will, kann man sie/ihn nicht davon abhalten; dazu hat man nicht das Recht.“

Suizidabsichten entstehen in der Regel nicht aus einer „freien Entscheidung“ heraus. Die Wahrnehmung eines Menschen, der in eine psychische Krise geraten ist, ist verändert und eingeengt. Und dadurch auch die Entscheidungs- und Handlungsfreiheit. Die meisten wollen nicht ihrem Leben, sondern ihren Problemen ein Ende setzen.

Wenn Menschen nicht mehr leben möchten

**FRANS
HILFT**

**Informationen zum
Umgang mit Suizidalität**



Verstehen. Vernetzen. Verhindern.

In Deutschland sterben jedes Jahr etwa 10.000 Menschen durch Suizid, die Zahl der Suizidversuche liegt noch um ein Vielfaches höher. In Frankfurt nehmen sich jährlich 90 Personen das Leben. Jede suizidale Handlung betrifft zwischen 6 und 23 weitere Personen wie Freunde, Angehörige, Berufskollegen und Zeugen. Trotzdem ist Suizidalität immer noch ein gesellschaftliches Tabuthema.

Das Frankfurter Netzwerk für Suizidprävention wurde 2014 gegründet und ist ein Zusammenschluss von mehr als 75 Frankfurter und überregionalen Institutionen und Organisationen, die gemeinsam eine Verringerung der Suizide und Suizidversuche in Frankfurt am Main erreichen möchten.

Reden kann Leben retten!

Die meisten suizidalen Menschen möchten nicht sterben – sie möchten nicht ihrem Leben, sondern ihren Problemen ein Ende setzen. Ein offenes Gespräch über Suizidgedanken kann ein erster Schritt auf dem Weg zu Hilfe sein.

Mit diesem Flyer möchten wir Sie ermutigen, potenziell gefährdete Personen in Ihrem Umfeld anzusprechen und ihnen Hilfe anzubieten.

Der Kontakt mit einem suizidgefährdeten Menschen bringt Nahestehende in eine sehr schwierige und belastende Situation und kann zu Gefühlen wie Hilflosigkeit oder Wut führen. Durch die Hinweise auf den nächsten Seiten möchten wir Ihnen helfen, Unsicherheiten im Umgang mit der betroffenen Person abzubauen.

Weitere Infos finden Sie auch unter:

www.frans-hilft.de/fuer-angehoerige-und-freunde/

Was kann ich tun?

- ♦ Trauen Sie sich, die/den Betroffene/n direkt auf Suizidgedanken anzusprechen – es ist wichtiger zu vermitteln, dass Sie da sind, als genau die richtigen Worte zu finden.
- ♦ Auch wenn es nur ein vager Verdacht ist: Fragen Sie nach und vergewissern Sie sich! Machen Sie deutlich, dass und warum Sie sich Sorgen machen.
- ♦ Nutzen Sie deutliche Formulierungen wie:
 - „*Machst Du Dir Gedanken über den Tod als möglichen Ausweg?*“
 - „*Denkst Du darüber nach, dir das Leben zu nehmen?*“
- ♦ Nehmen Sie sich Zeit, hören Sie zu und versuchen Sie zu verstehen, ohne zu urteilen.
- ♦ Seien Sie ruhig und geduldig während die/der Betroffene spricht. Signalisieren Sie, dass es in Ordnung ist, auch über schmerzhaft Gefühle und Gedanken zu sprechen.
- ♦ Falls Sie den Eindruck haben, dass ein Gespräch über Suizidgedanken und -absichten Sie überfordert, finden Sie jemand anderen, die/der dieses Gespräch führen kann. Vielleicht beziehen Sie weitere Angehörige oder Bezugspersonen mit ein.
- ♦ Besprechen Sie, was die/der Betroffene tun kann, wenn sich die Situation zuspitzt:
 - Notieren Sie gemeinsam Kontaktnummern, die die/der Betroffene im Notfall anrufen kann.
 - Diese Liste kann Nummern aus dem persönlichen Umfeld wie auch professionelle Hilfsangebote beinhalten (siehe Punkt „Hilfe finden“).
- ♦ Behandeln Sie die suizidale Person mit Respekt und entscheiden Sie gemeinsam, was die nächsten Schritte sind, zum Beispiel wen Sie noch informieren.
- ♦ Ermutigen Sie die Person, sich schnellstmöglich professionelle Hilfe zu suchen und schauen Sie gemeinsam, was in Frage kommt.

- ♦ Sollte die/der Betroffene bereits konkrete Suizidpläne haben, stellen Sie sicher, dass er/sie keinen Zugang zum gewählten Suizidmittel hat. Nehmen Sie dieses, wenn möglich, an sich (z.B. Tabletten, Alkohol).
- ♦ Bitten Sie die/den Betroffene/n um Aufschub der Suizidhandlung. In der gewonnenen Zeit gelingt es meist, andere Lösungswege zu finden.

Was sollte ich vermeiden?

- ♦ Versuchen Sie, nicht panisch zu reagieren.
- ♦ Bagatellisieren Sie nicht die Probleme der/des Betroffenen. Vermeiden Sie oberflächliche Ratschläge und verzichten Sie auf eigene Geschichten:
 - „*Das wird schon wieder.*“ – „*Du hast doch so viele Gründe, am Leben zu bleiben.*“ – „*Meinem Bekannten ist es letztes so ergangen, dass...*“
- ♦ Machen Sie dem/der Betroffenen keine Vorwürfe und üben Sie keinen Druck aus. Auch Provokationen oder Drohungen sind in der Regel nicht hilfreich.
 - „*Du traust Dich ja eh nicht.*“
 - „*Deine Mutter wird daran zerbrechen.*“
- ♦ Streiten und debattieren Sie nicht mit der Person über die Suizidgedanken. Diskutieren Sie auch nicht darüber, ob Suizide richtig oder falsch sind.
- ♦ Versprechen Sie nichts, was Sie nicht wirklich halten können.
- ♦ Erklären Sie sich niemals einverstanden, einen Suizidplan geheim zu halten. Erklären Sie, warum Sie ein solches Versprechen nicht geben können:
 - „*Du bist mir zu wichtig, um so ein Geheimnis zu wahren. Ich möchte Dir helfen, eine andere Lösung zu finden!*“
- ♦ Unterliegen Sie nicht dem Irrtum, dass jemand, der einen Suizid ankündigt, diesen nicht durchführt.



Wenn Sie den Verdacht haben, dass sich die/der Betroffene in den nächsten Minuten oder Stunden etwas antun könnte, lassen Sie sie/ihn nicht alleine! Rufen Sie den Rettungsdienst (112) oder begleiten Sie die/den Betroffene/n in eine psychiatrische Klinik.

Hilfe finden

- ♦ Telefonseelsorge
- ♦ Psychosozialer Krisendienst Frankfurt
- ♦ Notfallhotline Frankfurt
- ♦ Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstellen
- ♦ Sozialpsychiatrischer Dienst
- ♦ Niedergelassene Psychiater und Psychotherapeuten
- ♦ Psychiatrische Institutsambulanzen / Kliniken

Eine ausführliche Übersicht über lokale Hilfsangebote mit Kontaktadressen und Telefonnummern finden Sie unter:

www.frans-hilft.de/hilfe-finden

Was ist noch wichtig?

- ♦ Sie können Ihre Hilfe anbieten, aber Sie sind nicht verantwortlich für die Handlungen, das Verhalten oder die Entscheidung der/des Betroffenen.
- ♦ Näheren Kontakt zu einem Menschen zu haben, der nicht mehr leben möchte und ihn zu unterstützen, ist eine sehr schwierige Aufgabe. Sorgen Sie auch gut für sich!
- ♦ Auch Sie selbst können professionelle Beratungs- und Unterstützungsangebote in Anspruch nehmen.